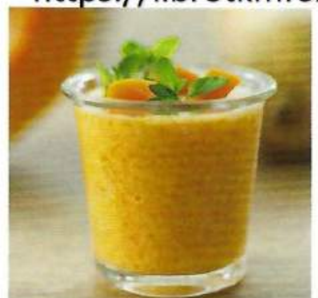










EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS




Licuados, batidos, infusiones y otras bebidas saludables

Curas depurativas y de adelgazamiento






Adelgazar bebiendo

Perder peso y desintoxicar el organismo a la vez resulta posible con una cura a base de jugos y otras bebidas saludables.

Adelgazar cuando existe sobrepeso u obesidad requiere mucho más que restringir la ingesta de calorías. También es necesario hacer ejercicio físico, facilitar la función del hígado, beber más agua y, sobre todo, sustituir las comidas por bebidas saludables.

Ahora bien, lo fundamental para perder peso es quemar más calorías de las que se ingieren. Y ahí es donde actúan las bebidas y especias termogénicas (ver págs. 304 a 309), que aumentan la producción de calor corporal y gasto de energía, principalmente a base de quemar grasa.

Hay que destacar que lo positivo de una cura de adelgazamiento a base de jugos y otras bebidas saludables no consiste solamente en las frutas y hortalizas que se ingieren, sino también en los productos que se dejan de comer: carnes, queso curado, fritos, grasas *trans*, potenciadores del sabor y otros aditivos, así como productos refinados y procesados.

Doble beneficio
El beneficio de una cura de adelgazamiento a base de jugos es doble, tanto por lo que se bebe como por lo que se deja de comer.



Sumario del capítulo

ADELGAZAR CON FRUTAS

A pesar de contener una cierta cantidad de azúcar, las frutas y sus jugos tienen efecto adelgazante.

Las frutas frescas desempeñan un papel insustituible en una cura de adelgazamiento. Es cierto que contienen azúcares, principalmente glucosa, fructosa y sacarosa, que son una fuente de calorías. Pero, a pesar de ello, el consumo abundante de frutas, sobre todo en forma de jugos y licuados (batidos), contribuyen a perder peso por las siguientes razones:

- La **densidad calórica** de las frutas frescas es relativamente baja. La manzana, por ejemplo, solamente aporta 48 calorías por cada 100 g, mucho menos que el pan (267 calorías por 100 g) o el queso (unas 300). Eso quiere decir que las frutas proporcionan pocas calorías en relación a su peso. En las dietas de adelgazamiento se recomienda incrementar la cantidad de alimentos de baja densidad calórica (pocas calorías en relación al peso), como las frutas y hortalizas.

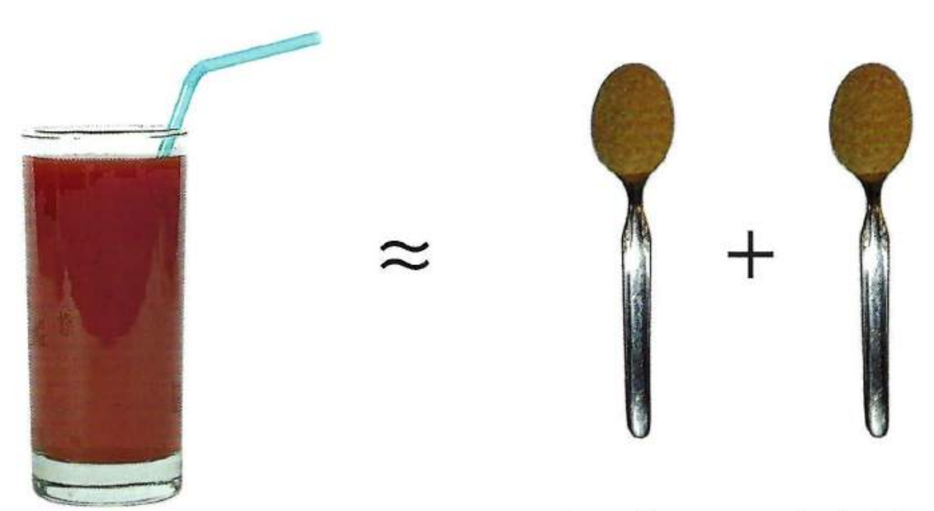
Nutrientes en la fruta entera y en el jugo

El color verde señala los nutrientes más abundantes en la fruta entera o en el jugo.

	Fruta entera (medio pomelo)	Jugo de fruta (medio vaso)
Peso	128 g	127 g
Energía	42 kcal	46 kcal
Vitamina C	42,3 mg	48,3 mg
Fibra	1,13 g	0,13 g
Naringina (flavonoide)	27,1	39,6



Jugos de fruta: Contienen azúcar, pero bueno



Los azúcares naturales de la fruta no son nocivos
Un vaso de jugo de fruta contiene de una a dos cucharadas de azúcares naturales, pero aun así, tiene efecto adelgazante gracias a las vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra que acompañan a esos azúcares.

Los azúcares son un ingrediente natural presente en todas las frutas y en algunas hortalizas como la zanahoria o la remolacha (betabel). Los efectos del azúcar natural de las frutas y hortalizas son bien diferentes a los del azúcar refinado añadido a los refrescos u otras bebidas.

Los jugos de fruta favorecen la pérdida de peso cuando sustituyen a otros alimentos de igual cantidad de calorías. Es decir, reducir el consumo de masas, bollos, tortas y pasteles elaborados con harina y azúcar blancos, y aumentar el de jugos de fruta, logra un efecto adelgazante.

- Al ser rica en **fibra**, la fruta produce sensación de saciedad, con lo que al consumirla en abundancia se reduce la ingesta de otros alimentos más ricos en calorías.
- Los **azúcares** de las frutas son fácilmente metabolizados gracias a que van acompañados de vitaminas, minerales y fitoquímicos. Además, la absorción de esos azúcares se realiza lentamente gracias al contenido en fibra de la fruta. Por todo ello, los azúcares de la fruta no tienden a almacenarse en forma de grasa, como ocurre con los azúcares refinados que forman parte de pasteles, helados, masas (facturas) y dulces elaborados industrialmente, por lo general pobres en vitaminas, minerales y fibra.
- Todas las frutas tienen efecto diurético, es decir, favorecen la producción de orina, lo que contribuye a la pérdida de peso.

Fruta entera o jugo

A igualdad de peso, es decir, tomando una pieza de fruta del mismo peso que un vaso de jugo, hay pequeñas diferencias entre el contenido nutritivo de ambos. La fruta fresca aporta más fibra, pero el jugo proporciona un poco más de calorías, vitamina C y flavonoides que la fruta fresca (ver tabla adjunta, tomada de un estudio realizado en la Universidad Vanderbilt de Nashville (Estados Unidos).[1]

1 Silver HJ, Dietrich MS, Niswender KD. Effects of grapefruit, grapefruit juice and water preloads on energy balance, weight loss, body composition, and cardiometabolic risk in free-living obese adults. Nutr Metab (Lond). 2011 Feb 2;8(1):8. PubMed PMID: 21288350.

Bebidas para perder peso

Resulta más fácil y agradable adelgazar bebiendo que siguiendo una dieta a base de alimentos sólidos.



No añadir azúcar
No añadir a las bebidas de la cura de adelgazamiento ni azúcar ni otros edulcorantes calóricos como el sirope de arce (ver p. 25). Sí que se pueden usar edulcorantes no calóricos de origen natural como la estevia.



Los jugos verdes, ideales para adelgazar
Los jugos de hortalizas verdes aportan muchas vitaminas, minerales y antioxidantes y muy pocas calorías, por lo que resultan ideales para perder peso.

Los **jugos verdes** a base de hortalizas frescas son posiblemente las bebidas con mayor efecto adelgazante por ser muy bajos en calorías, por su efecto desintoxicante, y por su elevada concentración en vitaminas, minerales, fitoquímicos antioxidantes y enzimas.

Los **jugos de fruta** aportan una cierta cantidad de azúcares y de calorías, así como bastante fibra soluble (no insoluble). Desempeñan un papel importante en las curas de adelgazamiento por su riqueza en vitaminas y fitoquímicos antioxidantes y por su efecto desintoxicante y depurativo.

Los **licuados o batidos** contienen toda la fibra de la fruta, tanto la soluble como la insoluble, por lo que su poder saciante es mayor que el de los jugos. También tienen efecto desintoxicante y depurativo.

Las **infusiones, caldos y sopas frías** también tienen su lugar en las curas de adelgazamiento por su escaso aporte calórico. Todas estas bebidas se combinan perfectamente para lograr una reducción del peso corporal a la vez que se restaura la salud.

Tomar el jugo o cualquier otra bebida antes que el plato de comida sólida
Si se va a consumir alimento sólido, tomar primero la bebida.

Características de algunas bebidas

utilizadas en la cura de adelgazamiento

	Jugos verdes	Jugos de fruta	Licuados (batidos)	Infusiones
Calorías	+	++	+++	–
Azúcares	+	++	+++	–
Fibra	+	++	+++	–
Efecto saciante	+	++	+++	–
Antioxidantes en relación al número de calorías	+++	++	+	+++

No consiste en añadir, sino en sustituir

Los jugos y otras bebidas saludables de una cura no adelgazan por sí mismos. Su efecto reductor del peso solo se produce cuando los jugos sustituyen a los productos causantes del sobrepeso, no cuando se añaden a ellos.



ALGUNOS JUGOS ADELGAZANTES

Todos los jugos de frutas y verduras adelgazan, pero algunos destacan especialmente.

JUGO DE PEPINO

Apenas contiene grasas ni calorías, mientras que es rico en minerales como el potasio, magnesio, silicio y azufre necesarios para el metabolismo. Es diurético y depurativo. Se dice que contiene ácido tartrónico, que impide la transformación de los azúcares en grasas.



Pepino con limón y manzana
El jugo de pepino combina muy bien con el de limón y el de manzana (ver pág. 64).

JUGO DE APIO

El apio es un eficaz diurético y depurativo que favorece la eliminación de agua y de residuos ácidos del metabolismo como la urea y el ácido úrico. El apio, que apenas aporta calorías, es un «limpiador de la sangre», ingrediente indispensable en las curas de adelgazamiento.



JUGO DE PIÑA

Antiinflamatorio y depurativo, el jugo de piña (ananás) ayuda a deshacerse de toxinas que frenan el metabolismo y favorecen la obesidad.



JUGO DE MANZANA O DE PERA

Un estudio realizado en la Universidad Federal del Amazonas (Brasil) mostró que las mujeres que incluyen en su dieta 300 g diarios de manzana o de pera (unas dos unidades) adelgazan alrededor de 1 kilo por mes.[1] Sin embargo, las que incluyen en su dieta galletas de avena en una cantidad que proporcione las mismas calorías que las dos manzanas (unos 60 g de avena) no experimentan pérdida de peso.

El jugo natural de manzana (ver pág. 64), de aspecto turbio (no el comercial de aspecto claro), o el de pera, son alternativas al consumo de manzana entera. Beber un vaso de jugo de manzana resulta más fácil y rápido que comer dos o tres manzanas.

Precaución: Puede causar alergia.

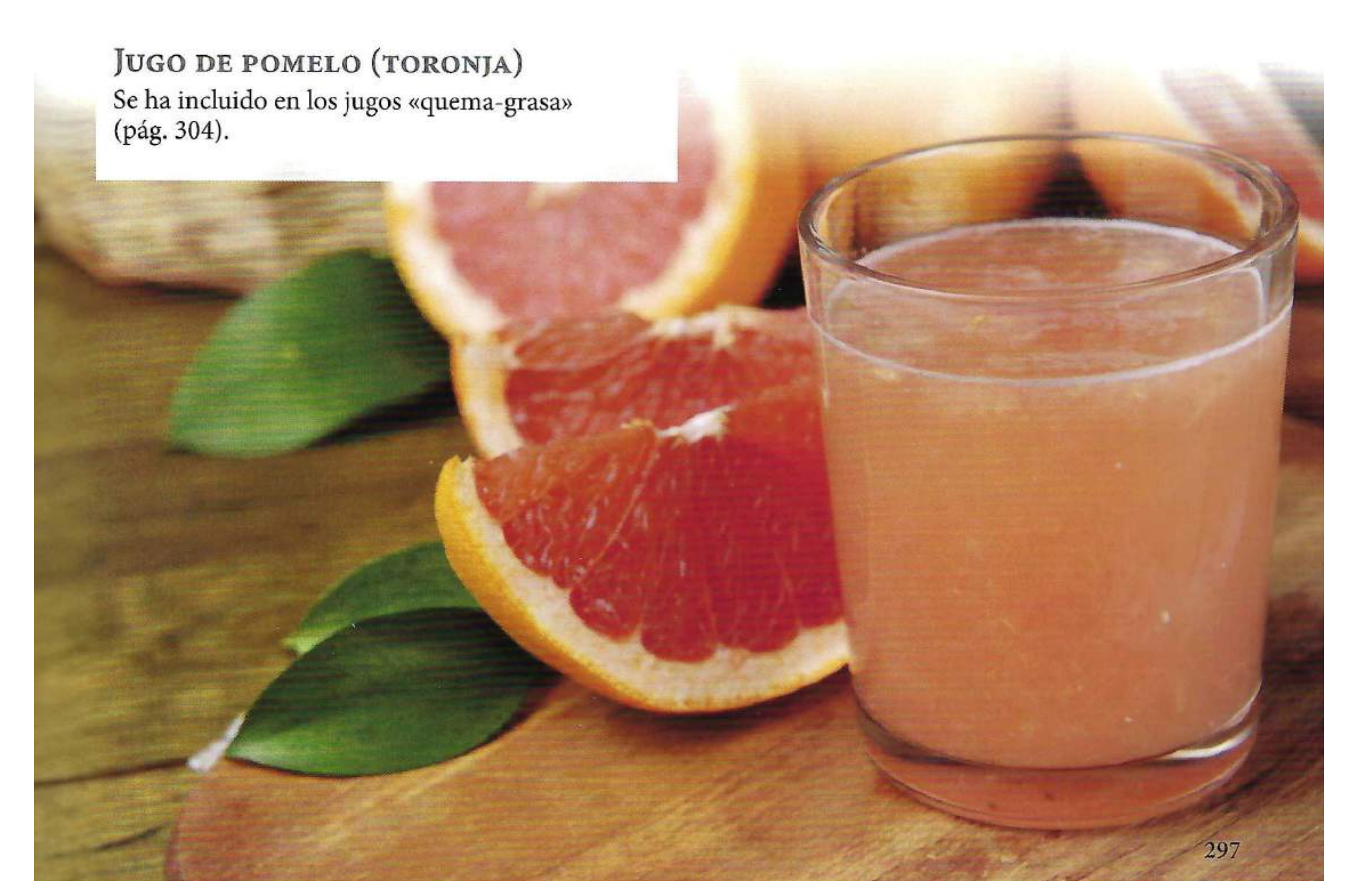
Dos manzanas o peras al día

Con dos manzanas o peras medianas se obtiene aproximadamente un vaso de jugo. Tomando un vaso de este jugo natural al día antes de la comida principal, se logra perder alrededor de un kilo al mes.

1 de Oliveira MC, Sichieri R, Venturim Mozzer R. A low-energy-dense diet adding fruit reduces weight and energy intake in women. Appetite. 2008 Sep;51(2):291-5. PubMed PMID: 18439712.

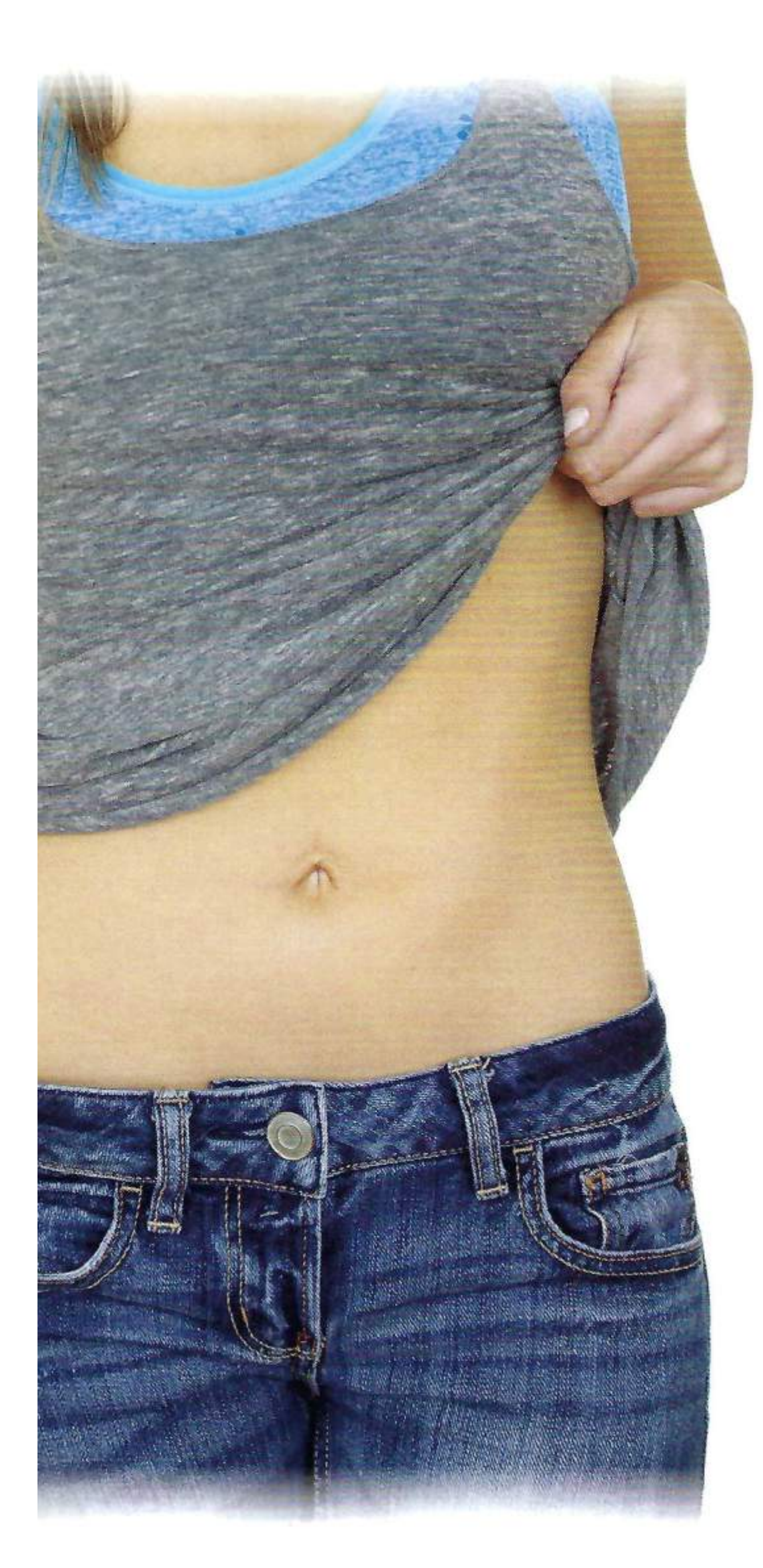
JUGO DE POMELO (TORONJA)

Se ha incluido en los jugos «quema-grasa» (pág. 304).



APLANAR EL VIENTRE

La obesidad abdominal no solamente es la más llamativa, sino también la más peligrosa para la salud.



Uno de los resultados más deseados por quienes inician la cura de adelgazamiento es el de aplanar el vientre, es decir, el de reducir el perímetro abdominal. Un abdomen globuloso, cuyo perímetro sea mayor de 102 cm en los hombres o de 88 cm en las mujeres, indica riesgo cardiovascular elevado.

Sin embargo, lo importante no es solamente reducir el perímetro abdominal, sino eliminar los factores de riesgo que habitualmente se asocian con él, tales como sedentarismo, ingesta excesiva de calorías o alimentación pobre en frutas y hortalizas.

CINCO OBJETIVOS A ALCANZAR

Para reducir el perímetro abdominal se deben alcanzar simultáneamente estos cinco objetivos:

1. Reducir la ingesta de calorías: La cura de adelgazamiento, en cualquiera de sus formas (una bebida adelgazante al día, un día a base de bebidas o tres días seguidos, ver pág. 322), lo logra fácilmente.

2. Quemar grasa: Varias bebidas y especias aceleran la combustión de la grasa corporal (ver págs. 304 a 309).

3. Evitar el estreñimiento: La retención de heces en el intestino puede aliviarse con bebidas laxantes (ver más en pág. 264):
- «Fibra a lo grande» (pág. 132)
- «Intestino ligero» (pág. 134)
- «Agua de chía» (pág. 178).

4. Evitar el exceso de gases: Los jugos, al contener poca fibra insoluble, ayudan a reducir las flatulencias intestinales. Ciertas bebidas tienen un efecto digestivo y antiflatulento, como esta:
- «Infusión digestiva» (pág. 125).

5. Eliminar líquidos: La retención de líquidos se manifiesta también en el vientre. Las bebidas diuréticas (ver pág. 321) favorecen el trabajo de los riñones y contribuyen a reducir el perímetro abdominal.

Menú de un día para aplanar el vientre

Seguir este menú durante un día por semana, acompañado de ejercicios abdominales a diario, logra sorprendentes resultados sobre la grasa abdominal.

DESAYUNO

Licuado (batido) **Vientre plano** (pág. 180)
- Ingredientes: papaya, jugo de piña (ananás) y agua de Jamaica.
- 103 calorías por porción de 250 ml.



MEDIA MAÑANA



Jugo de **pomelo (toronja)** (pág. 98)
- Ingredientes: pomelo (toronja).
- 98 calorías por porción de 250 ml.

ALMUERZO

Licuado (batido) **Intestino ligero** (pág. 134)
- Ingredientes: ciruelas, higos, kiwi y jugo de naranja.
- 179 calorías por porción de 250 ml.



MEDIA TARDE

Infusión **Digestiva** (pág. 125)
- Ingredientes: regaliz, anís verde y jengibre.
- Apenas aporta calorías.



CENA



Bebida **Agua de chía** (pág. 178)
- Ingredientes: semillas de chía y jugo de limón.
- 69 calorías por porción de 250 ml.

La papaya, ingrediente fundamental para disminuir el perímetro abdominal

La papaya aporta pocas calorías, pero muchas vitaminas y enzimas antiinflamatorias. Todo ello, unido a su efecto diurético, favorece la pérdida de peso y el aplanamiento del vientre.

La papaya puede tomarse en licuado o entera acompañando a alguna de las bebidas del «Menú de un día para aplanar el vientre».

REEMPLAZAR COMIDAS POR LICUADOS

Respetando ciertas normas, es posible adelgazar sustituyendo comidas completas por licuados, especialmente si han sido enriquecidos.

Estos son algunos de los factores que explican el efecto adelgazante de los licuados o batidos cuando se toman sustituyendo a comidas sólidas:

- **Menos calorías**: En general, al sustituir una comida de alimentos sólidos con un licuado (batido) se ingieren de promedio unas 500 calorías menos.
- **Monotonía**: Los licuados (batidos) resultan más monótonos que una comida sólida variada, por lo que se tiende a ingerir una menor cantidad de alimento.
- **Saciedad**: Los licuados (batidos) resultan a veces más saciantes que muchos alimentos sólidos.

PRECAUCIONES

- Los licuados o batidos **pueden ser incompletos en cuanto a nutrientes**, aunque en general, no más que algunas dietas restrictivas. En realidad, si se emplean los ingredientes recomendados, los licuados (batidos) resultan satisfactorios desde el punto de vista nutritivo.
- La ingesta de licuados (batidos) **no modifica necesariamente los hábitos alimentarios** desequilibrados que suelen estar en la base de la ganancia de peso.

Resulta conveniente, por lo tanto que, además de sustituir comidas por licuados (batidos), se supriman los hábitos asociados a la ganancia de peso, como picar entre comidas y beber refrescos azucarados (ver el cuadro «También ayuda a perder peso...» en la pág. 315).

Mejor los caseros
Los licuados (batidos) para sustituir comidas elaborados en casa con ingredientes naturales resultan preferibles a los productos envasados de origen comercial.

Consejos prácticos para sustituir comidas por licuados (batidos)

- **Añadir una fuente de proteínas** de alta calidad, como el tofu, el yogur (puede ser de soja) u otras (ver pág. 302).
- **Enriquecer** los licuados o batidos con alguno de los productos que se muestran en las páginas siguientes.
- Evitar el azúcar añadido. En todo caso, usar un edulcorante no calórico como la estevia (ver pág. 24).

Licuados verdes o «green smoothies»

Elaborados con verduras y/o frutas verdes, y enriquecidos con una fuente de proteína, los licuados verdes pueden reemplazar a una comida sólida ayudando así a la pérdida de peso.



CÓMO ENRIQUECER LOS LICUADOS

Los licuados (batidos) enriquecidos sustituyen fácilmente a un plato de comida sólida.

Para lograr que una bebida aporte mayor cantidad de nutrientes y llegue a sustituir desde el punto de vista nutricional a una comida sólida, se la puede enriquecer con diferentes productos, tales como harinas o cremas. El uso de los licuados (batidos) enriquecidos se recomienda en los siguientes casos:

- **Curas de adelgazamiento**: Al aportar más nutrientes, pueden sustituir aún más fácilmente a una comida completa.
- **Ancianos** y enfermos debilitados.
- **Trastornos de la deglución** (dificultad para tragar): El efecto espesante de los productos añadidos otorga una mayor viscosidad a los licuados, haciéndolos más fácil de tragar que una bebida muy fluida.

PROTEÍNA DE SOJA EN POLVO

Una buena fuente de proteínas completas, ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6, vitaminas y minerales.

POLENTA

Harina de maíz, energizante y rica en hidratos de carbono complejos (almidones) de fácil digestión. No contiene gluten. Es una buena fuente de folato.



HARINA DE TRIGO TOSTADA (GOFIO)



El gofio clásico se obtiene tostando el grano de trigo y moliéndolo después. Aporta todo el valor nutritivo del trigo con la digestibilidad que le da el haber sido tostado y molido.





Germen de trigo

Aporta proteínas de alta calidad, ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6, y vitaminas B y E.

Harina de baobab

El baobab es un árbol africano que da unos frutos muy nutritivos y medicinales. Una cucharada de harina de baobab añadida al agua o a cualquier licuado (batido) o jugo le otorga un intenso sabor, además de nutrientes, fibra y poder antioxidante. Resulta ideal para enriquecer el desayuno. Especialmente recomendado en caso de osteoporosis, diabetes e intolerancia al gluten.

Con la harina de baobab se elabora una bebida nutritiva llamada leche de baobab o *gubdi* en África, que algunos incluyen en las curas de adelgazamiento.

Durián

El durián es el fruto de un árbol procedente del sudeste asiático (*Durio zibethinus*). Aunque desprende un olor muy fuerte, su textura cremosa lo hace muy apreciado como alternativa al yogur y a la leche en al elaboración de licuados (batidos). El durián aporta hidratos de carbono, fibra, grasa saludable y minerales.

Jugos «quema-grasa»

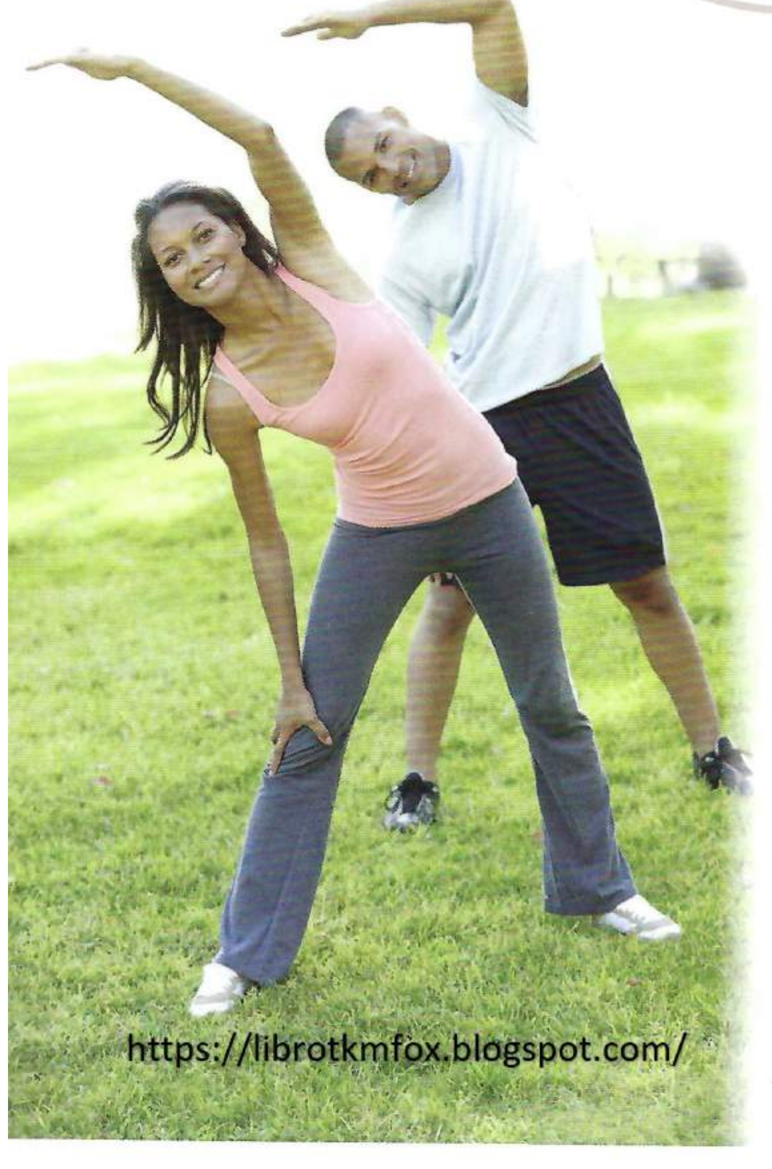
Las bebidas termogénicas o «quema-grasa» aumentan la producción de calor corporal, y con ello la combustión de la grasa acumulada.

Termogénesis quiere decir 'producción de calor'. El cuerpo quema los nutrientes productores de energía (hidratos de carbono, grasas y proteínas, por este orden) para producir calor corporal. Normalmente, un 10% de las calorías ingeridas con los alimentos se utiliza para producir calor. Este porcentaje se puede aumentar un poco consumiendo jugos, infusiones, especias y suplementos termogénicos como los mencionados en estas páginas. Con ellos se consigue:

- Aumentar un poco la temperatura corporal.
- Favorecer la pérdida de calor a través de la piel.
- Quemar más grasa para producir calor corporal.
- Gastar más calorías.
- Acelerar el metabolismo.

Las bebidas y productos termogénicos tienen un efecto «quema-grasa», pues las reservas corporales de hidratos de carbono son escasas, en pocos días se pasa a quemar la grasa de depósito, especialmente si se hace ejercicio físico.

La cafeína también tiene efecto termogénico, pero debido a sus muchos efectos secundarios (ver pág. 252), especialmente a que causa adicción, no la recomendamos en la cura de adelgazamiento.





Jugo de pomelo (toronja)

Un gran aliado en las curas de adelgazamiento (ver pág. 290). Aunque quizás se ha exagerado su efecto, lo cierto es que contribuye a regular el metabolismo, además de reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos en la sangre. Puede tomarse en jugo exprimido, combinado con otras frutas u hortalizas.

Todos los cítricos tienen efecto lipolítico (que quema la grasa), pero el pomelo (toronja) más que ninguno. Sus enzimas aceleran el metabolismo y evitan que la grasa se acumule en el cuerpo.



El secreto del éxito

No existe ningún alimento o producto termogénico que por sí solo logre quemar la grasa corporal. Ese efecto se obtiene combinando la restricción calórica, el ejercicio físico y los alimentos termogénicos.



Jugo de caigua

La caigua, también llamada achojcha o jaiba (*Cyclanthera pedata*) es un fruto de la familia de la calabaza originario de Perú y extendido por otros países de América del Sur y Central. Aunque se la usa como hortaliza, de forma similar al pimiento morrón, también se pueden hacer jugos con ella.

La caigua tiene la singular propiedad de acelerar el metabolismo, reducir nivel de azúcar en sangre, y facilitar la combustión de las grasas. Recomendable para diabéticos e hipertensos que deseen perder algunos kilos de más.

Jugo de la manzana de cajú o marañón

La parte carnosa del fruto del cajú, marañón o anacardo (en inglés *cashew apple*), no la semilla que se usa como fruto seco oleaginoso, se utiliza para obtener un valioso jugo en Brasil y en el sudeste asiático (ver pág. 197).

El jugo de la manzana del anacardo tiene las siguientes propiedades:

- Favorece la combustión de las grasas y de los hidratos de carbono (efecto termogénico), y facilita el adelgazamiento, además de aumentar la resistencia a la fatiga y el rendimiento en los deportistas.[1]
- Muy rico en vitamina C (hasta cuatro veces más que la naranja).
- Refrescante.
- Sabor a nuez muy agradable.
- Tradicionalmente se usa para combatir las infecciones respiratorias, la alergia, el mal de garganta y los trastornos del estómago.

Jugo de la manzana del anacardo o cajú
Ayuda a quemar grasa y aumenta el rendimiento físico de los deportistas.



1 Prasertsri P, Roengrit T, Kanpetta Y, Tong-Un T, Muchimapura S, Wattanathorn J, Leelayuwat N. Cashew apple juice supplementation enhanced fat utilization during high-intensity exercise in trained and untrained men. J Int Soc Sports Nutr. 2013 Mar 7;10(1):13. PubMed PMID: 23497120.

Infusiones y suplementos «quema-grasa»

Son complementos interesantes para una cura de adelgazamiento.



Té rooibos, antioxidante, aromático y adelgazante.

Agua de Jamaica

Además de ser un buen remedio contra la hipertensión arterial, el agua de Jamaica obtenida por infusión de la flor del hibisco (*Hibiscus sabdariffa*) contribuye a la pérdida de peso. Se ha comprobado que sus polifenoles inhiben parcialmente la enzima alfa-amilasa del intestino, con lo que frenan la asimilación de los hidratos de carbono y combaten la ganancia excesiva de peso.[2]

- Infusión «Agua de Jamaica» (ver pág. 86).

2 Chang HC, Peng CH, Yeh DM, Kao ES, Wang CJ. Hibiscus sabdariffa extract inhibits obesity and fat accumulation, and improves liver steatosis in humans. Food Funct. 2014 Apr;5(4):734-9. PubMed PMID: 24549255.

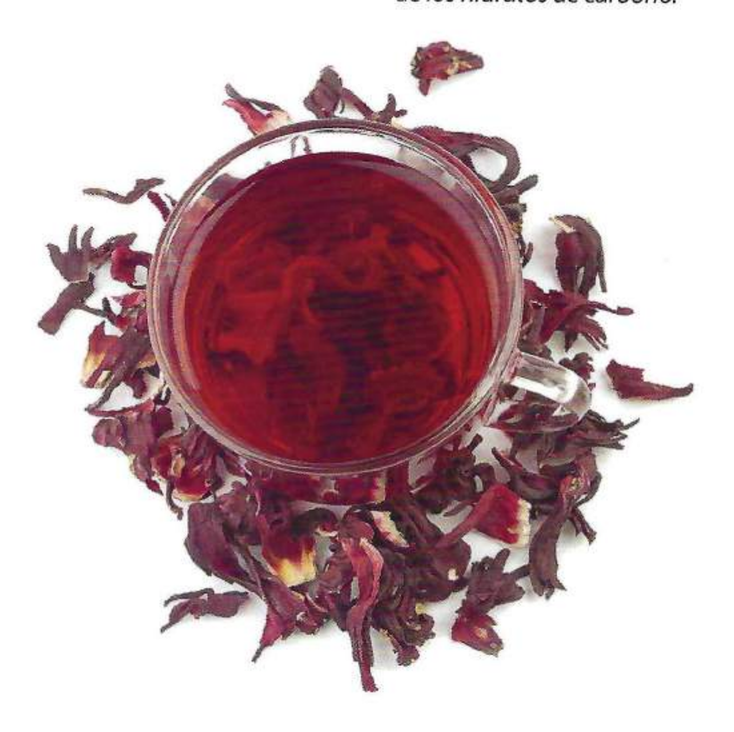
Té rooibos o té rojo

Una excelente infusión adelgazante y antioxidante obtenida de las hojas del *Aspalathus linearis*, una planta procedente de Sudáfrica. En experimentos de laboratorio se ha visto que el té rooibos frena la lipogénesis (formación de grasa) en las células.[1]

Rico en polifenoles antioxidantes y dotado de un delicado sabor y aroma, el té rooibos presenta varias ventajas respecto al té verde o el té negro obtenidos de la planta del té (*Thea sinensis*):

- No contiene cafeína, por lo que no crea adicción ni altera el sueño.
- Aporta una cierta cantidad de hierro, al contrario que el té o el café que, además de no contener este mineral, inhiben su absorción. En caso de anemia se desaconseja el uso de té o café, pero el té rooibos se puede usar libremente.
- No precisa que se le añada edulcorante, pues posee un suave sabor dulce natural.

Adelgazante natural
El agua de Jamaica tomada después de una comida, reduce la absorción de azúcares procedentes de la digestión de los hidratos de carbono.



1 Sanderson M, Mazibuko SE, Joubert E, de Beer D, Johnson R, Pheiffer C, Louw J, Muller CJ. Effects of fermented rooibos (Aspalathus linearis) on adipocyte differentiation. Phytomedicine. 2014 Jan 15;21(2):109-17. PubMed PMID: 24060217.

ACEITE DE COCO

El aceite o la grasa del coco es diferente a la mayor parte de las grasas vegetales conocidas. Por estar compuesto de ácidos grasos de cadena media, se absorbe y metaboliza más fácilmente que la mayoría de los aceites. Estudios realizados en la Universidad Saga de Japón muestran que el aceite de coco, aun siendo una grasa, frena el acúmulo de grasa en el cuerpo y favorece la termogénesis.[3]



3 Nagao K, Yanagita T. Medium-chain fatty acids: functional lipids for the prevention and treatment of the metabolic syndrome. Pharmacol Res. 2010 Mar;61(3):208-12. PubMed PMID: 19931617.



Quemar grasa con el coco

Una o dos cucharadas de aceite o grasa de coco al día, o bien de dos a cuatro cucharadas de leche de coco, mezcladas con las bebidas o con la comida, ayudan a quemar grasa y a perder peso.



KUROZU

El kurozu o vinagre negro es una bebida típica japonesa a base de un tipo especial de vinagre obtenido a partir de arroz no refinado. En investigaciones con animales de laboratorio se ha visto que el kurozu reduce el tamaño de los adipocitos (células del tejido graso) y la grasa corporal.[4] Se usa también contra el cáncer y el exceso de colesterol.

4 Tong LT, Katakura Y, Kawamura S, Baba S, Tanaka Y, Udono M, Kondo Y, Nakamura K, Imaizumi K, Sato M. Effects of Kurozu concentrated liquid on adipocyte size in rats. Lipids Health Dis. 2010 Nov 23;9:134. PubMed PMID: 21092258.

Otras plantas «quema-grasa»

- **Garcinia cambogia**: Un fruto tropical del que se extrae un producto lipolítico («quema-grasa»).
- **Naranjo amargo**: Contiene sinefrina, una sustancia estimulante del metabolismo que favorece la combustión de las grasas (efecto lipolítico).

ESPECIAS «QUEMA-GRASA»

Son complementos interesantes para añadir a una cura de adelgazamiento.

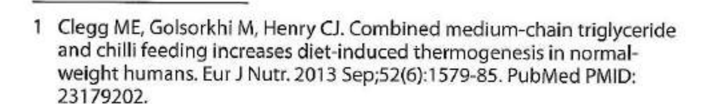
PIMIENTA DE CAYENA

La cayena es un tipo de ají, chile o guindilla (*Capsicum annuum*) que estimula el metabolismo haciendo que se quemen más calorías. Puede añadirse en pequeñas cantidades a algunos jugos de verduras.

Todos los pimientos, chiles o ajís picantes contienen capsaicina, el alcaloide responsable de su sabor picante. La capsaicina contribuye a la reducción de peso por, al menos, estos dos mecanismos:

- Aumenta la producción de calor corporal, y con ello el consumo de energía.[1]
- Hacen que se ingieran menos calorías con otros alimentos.[2]

En realidad todos los ajís, chiles o pimientos picantes son termogénicos, pero la variedad de cayena es el más estudiado por su efecto acelerador del metabolismo.



1 Clegg ME, Golsorkhi M, Henry CJ. Combined medium-chain triglyceride and chilli feeding increases diet-induced thermogenesis in normal-weight humans. Eur J Nutr. 2013 Sep;52(6):1579-85. PubMed PMID: 23179202.

2 Whiting S, Derbyshire EJ, Tiwari B. Could capsaicinoids help to support weight management? A systematic review and meta-analysis of energy intake data. Appetite. 2014 Feb;73:183-8. PubMed PMID: 24246368.



CANELA

Diversos estudios muestran que estabiliza el nivel de azúcar en la sangre y favorece la combustión de las grasas. Recomendada especialmente para los diabéticos. Puede añadirse a jugos y licuados (batidos).

- «Infusión de canela» (ver pág. 188).



Cayena: Solo una pizca es suficiente
Añadir una pizca de pimienta de cayena en polvo a cualquier bebida o plato le otorga un cierto sabor picante y, además, acelera el metabolismo, favoreciendo la reducción de la grasa corporal.

Cúrcuma: Una especia muy versátil
La cúrcuma se puede añadir a cualquier bebida o plato, para lograr un efecto «quema-grasa».

Cúrcuma

Se llama cúrcuma al rizoma molido de la planta *Curcuma longa*, usado tradicionalmente en la cocina asiática. Entre las propiedades de la cúrcuma (digestiva, antiinflamatoria, anticancerígena y muchas más), figura la de inhibir la lipogénesis (acúmulo de grasa) y de favorecer la lipólisis (descomposición de la grasa), por lo que resulta de gran utilidad en las curas de adelgazamiento.[3]

- «Infusión de jengibre y cúrcuma» (ver pág. 87).
- «Infusión de cúrcuma» (ver pág. 203).



3 Lee J, Yoon HG, Lee YH, Park J, You Y, Kim K, Jang JY, Yang JW, Jun W. The potential effects of ethyl acetate fraction from Curcuma longa L. on lipolysis in differentiated 3T3-L1 adipocytes. J Med Food. 2010 Apr;13(2):364-70. PubMed PMID: 20412020.

Consejos generales

Antes de iniciar una cura de adelgazamiento se deben tomar ciertas precauciones para que resulte efectiva y agradable.

Empezar por una limpieza hepática

Todo lo que entra por nuestra boca y es absorbido en la sangre, pasa primeramente por el hígado. Una alimentación recargada, generalmente asociada con el exceso de peso, así como el consumo de sustancias tóxicas o de medicamentos, sobrecargan la función del hígado, verdadero laboratorio químico del organismo. Un hígado sobrecargado no procesa adecuadamente las proteínas, grasas e hidratos de carbono, lentifica el metabolismo y favorece el acúmulo de grasa corporal.

Para que tenga éxito, toda cura de adelgazamiento debe ir precedida o al menos asociada a una cura de limpieza hepática (ver pág. 262).

Mantenerse activo

Mientras se hace una cura de adelgazamiento es importante hacer ejercicio físico, no solamente para quemar más calorías, sino también para eliminar toxinas mediante la transpiración.

Favorecer la eliminación de toxinas

Para que una cura de adelgazamiento tenga éxito, debe favorecer la eliminación de toxinas por las cuatro vías naturales de limpieza del organismo (pág. 232):

- Pulmones.
- Intestino.
- Riñones.
- Piel.

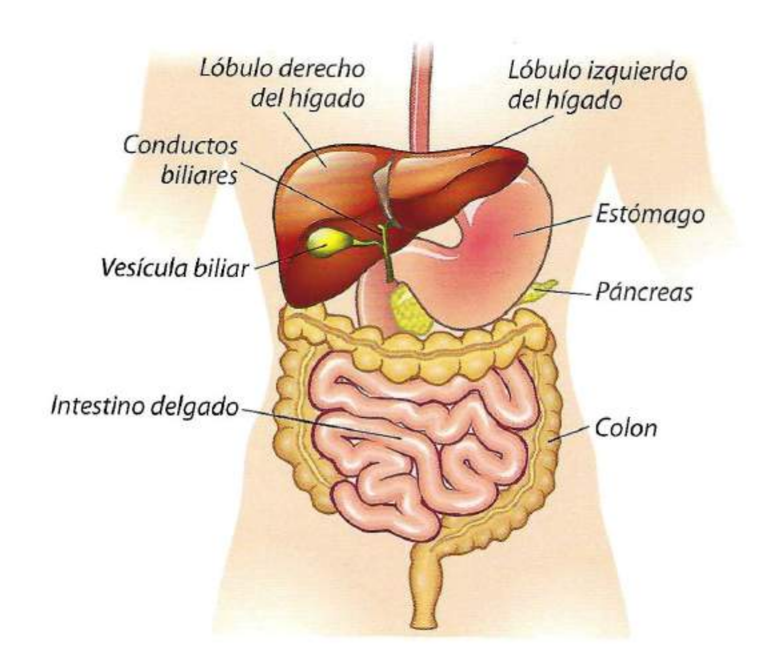
Beber más agua de la habitual

El agua es la bebida más importante para perder peso. Se ha visto que el simple hecho de aumentar la ingestión de agua a lo largo del día contribuye a reducir el peso corporal en pacientes obesos.[1]

Además de seguir una dieta hipocalórica y de practicar ejercicio físico, se recomienda tomar

1 Stookey JD, Constant F, Popkin BM, Gardner CD. Drinking water is associated with weight loss in overweight dieting women independent of diet and activity. Obesity (Silver Spring). 2008 Nov;16(11):2481-8. PubMed PMID: 18787524.

Limpiar el hígado resulta fundamental para combatir el exceso de peso.



uno o dos vasos de agua al despertarse por la mañana, y de 10 a 15 minutos antes de cada comida.

Además de los jugos y otras bebidas, se recomienda beber al menos un litro de agua al día para quemar más grasa y favorecer la pérdida de peso.

Consultar con un profesional de la salud

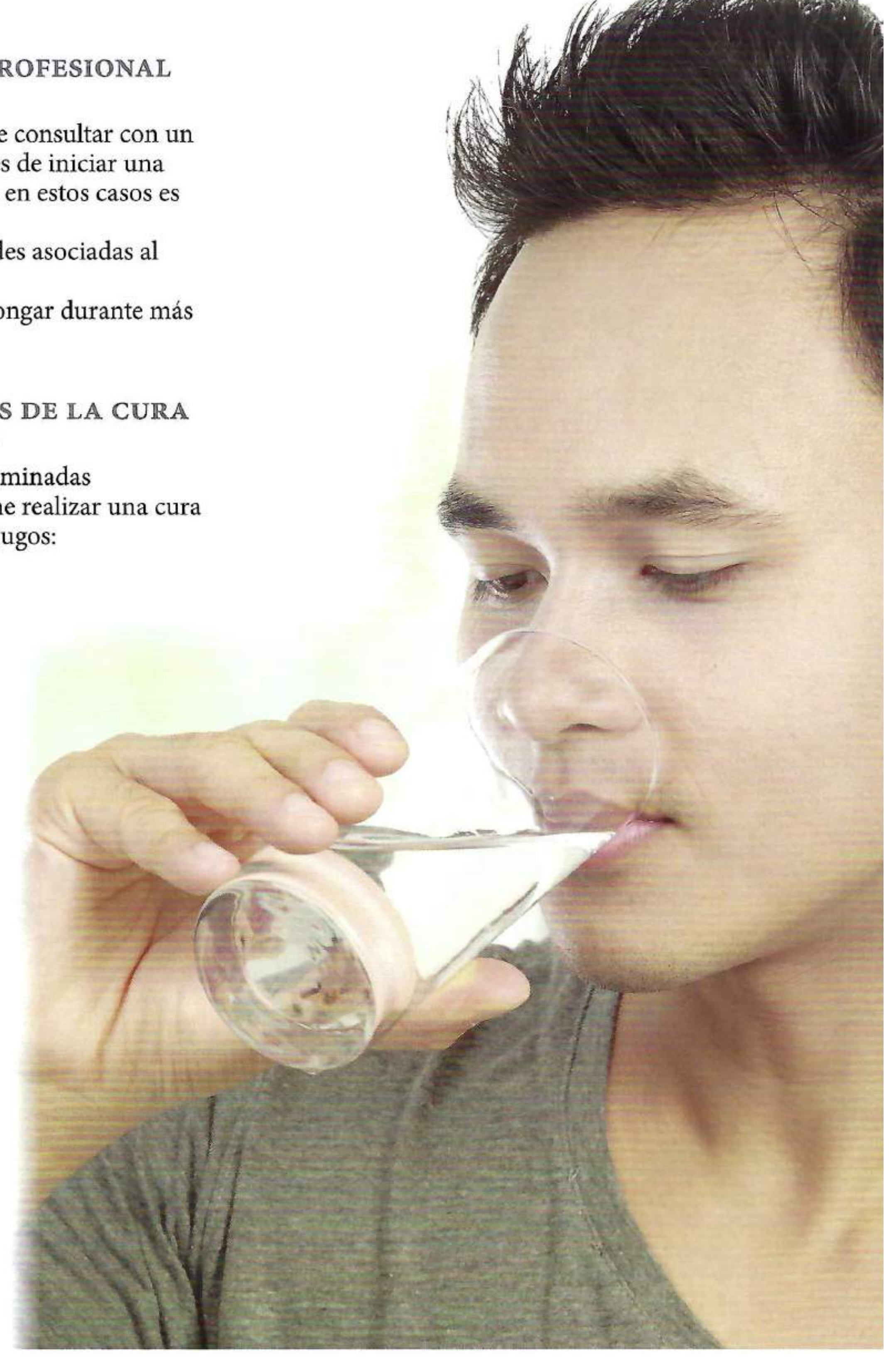
Siempre resulta recomendable consultar con un nutricionista y/o médico antes de iniciar una cura de adelgazamiento, pero en estos casos es imprescindible:

- Cuando existen enfermedades asociadas al sobrepeso o a la obesidad.
- Cuando la cura se va a prolongar durante más de tres días seguidos.

Contraindicaciones de la cura de adelgazamiento

A ciertas personas, y en determinadas circunstancias, no les conviene realizar una cura de adelgazamiento a base de jugos:

- Mujeres embarazadas.
- Madres lactantes.
- Niños.
- Desnutrición o anemia.
- Enfermedades hepáticas o renales graves.
- Personas que van a ser operadas en los próximos días o que se hallan en periodo posoperatorio.
- Convalecientes de enfermedades debilitantes.



Alimentos sólidos

En una cura de adelgazamiento a base de bebidas pueden incluirse ciertos alimentos sólidos saludables.

Durante la cura de adelgazamiento a base de jugos conviene restringir todo lo posible la ingesta de alimentos sólidos. Sin embargo, opcionalmente se pueden consumir algunos, preferentemente crudos, tales como:

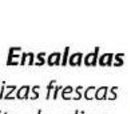
- Ensaladas.
- Frutas.
- Semillas y nueces.
- Germinados (brotes) de cereales o de legumbres.



Pan dextrinado
El pan dextrinado o doblemente horneado resulta de fácil digestión y, en cantidad moderada, puede formar parte de una cura de adelgazamiento. Como segunda opción, puede usarse el pan tostado común.

Dentro de la cura de adelgazamiento cabe una porción de alimentos cocinados al día, a base de legumbres, patata (papa), arroz, maíz, quinoa u otro cereal.

Si se toma pan, conviene que sea dextrinado o doblemente horneado.





Ensaladas
Las ensaladas de hortalizas frescas aderezadas como aceite de oliva, limón y opcionalmente muy poca sal, son un complemento ideal para la cura de adelgazamiento a base de bebidas.

Incluir fuentes de proteínas

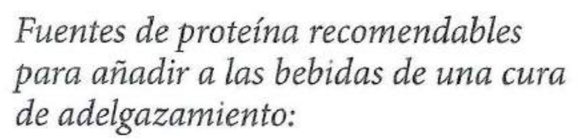
Cada día nuestro cuerpo necesita una cierta cantidad de proteínas, de unos 0,7 gramos por kilo de peso corporal (unos 50 g de proteínas para una persona que pese 70 kg). Las proteínas no se acumulan, por lo que ingerirlas en exceso como hacen algunas dietas de adelgazamiento, solo consigue sobrecargar el hígado y los riñones, órganos encargados de eliminarlas.

La digestión de las proteínas quema más calorías que la de los hidratos de carbono o la de las grasas. Por eso conviene siempre añadir una cierta cantidad de proteínas a las curas de adelgazamiento, reduciendo los hidratos de carbono y las grasas.

Las proteínas vegetales son preferibles a las de la carne o la leche, pues no van acompañadas de colesterol ni de una alta proporción de grasa saturada. Además, las proteínas vegetales generan menos residuos ácidos que las animales. Combinando varias fuentes de proteína vegetal se obtiene fácilmente una proteína completa.

Semillas y nueces

Todo tipo de nueces crudas o ligeramente tostadas a baja temperatura son adecuadas para la dieta de adelgazamiento, en cantidades moderadas (un puñado de unos 30 g al día). Aportan ácidos grasos esenciales y proteínas.



Fuentes de proteína recomendables para añadir a las bebidas de una cura de adelgazamiento:

- Tofu o tempeh.
- Puré de almendra, de sésamo (tahini) o de cacahuete (maní).
- Semillas de lino (linaza) molidas, ya que enteras apenas se digieren.
- Aguacate.



Alimentos o productos a evitar

Durante la cura de adelgazamiento se debe evitar cualquier cantidad de:

- Azúcar añadido.
- Edulcorantes artificiales.
- Harina blanca.
- Pasteles
- Fritos.
- Embutidos y fiambres.
- Comida «basura» o «chatarra».
- Alcohol.

Formas de seguir la cura

La cura de adelgazamiento puede hacerse según varios planes, de acuerdo con las circunstancias de cada persona.

Plan 1: Una bebida adelgazante al día

Sustituir una comida al día por una bebida saludable es la forma más sencilla y llevadera de adelgazar bebiendo. Puede ser el desayuno, el almuerzo o la cena la que se sustituya cada día por alguna de las bebidas que se muestran en la página 296.

Plan 2: Un día por semana a base de bebidas

Pasar solamente un día por semana a base de bebidas como las mencionadas en al página 296 resulta una forma muy eficaz de perder peso. Por supuesto, el día a base de jugos puede hacerse a la vez que se sustituye una comida cada día por una bebida saludable.

Plan 3: Tres días seguidos a base de bebidas

Esta es la forma más intensiva de llevar a cabo la cura de adelgazamiento. Los tres días a base de bebidas pueden repetirse periódicamente, pero no resulta aconsejable hacerlo con frecuencia sin control por parte de un profesional de la salud (ver pág. 322).

En las páginas 322 a 325 se dan algunas sugerencias para pasar uno o varios días completos a base de bebidas.



Un nuevo comienzo
La terminación de una cura de adelgazamiento a base de jugos, ya sea de uno o de varios días, es un buen momento para empezar a comer de forma más saludable y evitar así ganar peso nuevamente.

PLAN 4: SUSTITUIR COMIDAS POR LICUADOS (BATIDOS)

De forma esporádica o sistemática es posible sustituir algunas comidas por licuados (batidos), con lo que se logra perder peso (ver págs. 300 a 301).

PLAN 5: AYUNO COMPLETO

En general no se recomienda el ayuno de más de un día como método para perder peso, pues puede causar trastornos metabólicos o carencias de nutrientes y producir un efecto de rebote haciendo que se ingiera más alimento después del ayuno.

El ayuno de 24 horas, bebiendo agua por supuesto, puede estar indicado en determinados casos (ver pág. 242), pero en general es preferible seguir cualesquiera de los planes anteriormente citados.

QUÉ COMER DESPUÉS DE LA CURA

No cualquier alimento sólido resulta adecuado al terminar una cura de adelgazamiento a base de jugos. Las siguientes recomendaciones le ayudarán a reiniciar la alimentación oral:

- Comience a consumir alimentos sólidos de forma progresiva, comiendo pequeñas porciones. El estómago reduce su capacidad después de una cura a base de jugos y una comida copiosa podría causar un empacho o indigestión.
- Alimentos recomendados: Sopas, sémola de tapioca, purés de patata (papa) y de verduras, yogur de soja (o de vaca desnatado), leches vegetales y papillas de copos de avena o de otros cereales.
- Evite especialmente reiniciar la alimentación sólida con carnes y quesos curados, que podrían anular los beneficios obtenidos durante la cura.
- Aproveche la oportunidad de haber completado una cura de adelgazamiento para cambiar sus hábitos alimentarios por otros más saludables que no le hagan engordar de nuevo.

También ayuda a perder peso...

- Desayunar abundantemente y cenar poco o nada.
- Comer despacio, masticando bien cada bocado.
- No comer entre comidas.
- Hacer solamente dos o tres comidas sólidas al día (recientes investigaciones contradicen la idea popular de que comer poca cantidad muchas veces al día favorece la pérdida de peso).
- Empezar la comida con un plato de ensalada cruda.
- Comer más frutas, hortalizas, verduras, cereales integrales, legumbres y menos productos elaborados.
- Evitar los refrescos azucarados.
- Reducir la ingesta de harina refinada (blanca) y de azúcar blanco.
- Reducir o eliminar los embutidos, chorizos, salchichas y otras carnes procesadas.
- Si se consumen lácteos, que sean descremados (desnatados).
- Usar aceites vegetales en cantidad limitada sustituyendo a la mantequilla (manteca) y la margarina.



Beneficios de la cura

Romper con la comida sólida durante un tiempo limitado es una oportunidad para reorganizar los hábitos alimentarios.

La cura de adelgazamiento a base de bebidas (jugos de frutas y de verduras, licuados o batidos y tisanas) tiene muchas ventajas sobre otros planes y dietas de adelgazamiento.

Logra perder peso

La cura es un método seguro y eficaz de perder peso corporal, sin los efectos secundarios de las dietas desequilibradas, como las ricas en grasas y proteínas. Además, resulta fácil de aplicar en la práctica, más que la elaboración de recetas de plato.

Proporciona salud y vitalidad

Al seguir una cura de adelgazamiento a base de jugos se percibe un aumento de la vitalidad y de la energía, a pesar de haber reducido la cantidad total de calorías ingeridas.



Beber y no comer
Beber en lugar de comer permite aliviar la ansiedad que frecuentemente induce a abusar de la comida.

No hace pasar hambre

Los jugos y licuados o batidos producen una cierta saciedad en el estómago, con lo que se reduce el riesgo de tener que recurrir a aperitivos o meriendas a base de fritos, masas, pastelitos y dulces, todos ellos favorecedores de la obesidad.

Desintoxica

La cura de adelgazamiento no solamente logra perder peso, sino limpiar el organismo de las toxinas que se han acumulado durante años de mala alimentación. Al tratarse fundamentalmente de una dieta cruda, proporciona todos los ingredientes naturales necesarios para desintoxicar el organismo.

Supone un nuevo comienzo

Seguir una cura de adelgazamiento proporciona una oportunidad única para dejar atrás malos hábitos alimentarios y para aprender a disfrutar de alimentos vegetales sencillos.

De esta forma, la cura puede ser el comienzo de un nuevo estilo de alimentación y de vida más saludables.

Rompe con la adicción a la comida

La cura de adelgazamiento a base de jugos permite romper con el círculo vicioso de la adicción a los dulces y la comida «basura».

Las frutas y hortalizas no son adictivas ni es causa de antojos, como los productos procesados abundantes en grasa, azúcar refinado y sal (ver pág. 24).

Frena el envejecimiento

Al deshacerse de grasa superflua y de toxinas, y llenarse de vitaminas, minerales, fitoquímicos antioxidantes y enzimas facilmente asimilables procedentes de los jugos, el organismo lentifica los procesos de envejecimiento.

Protege contra el cáncer

El sobrepeso y la obesidad son ya de por sí un factor favorecedor del cáncer. Perder peso y tomar frutas y hortalizas llenas de sustancias anticancerígenas es la mejor prevención primaria del cáncer.



Menos calorías bebiendo

La mayoría de los jugos aportan entre 80 y 200 calorías por ración, por lo que tomando dos litros de jugo al día se ingieren unas 1.000 calorías diarias, una cantidad menor que con la mayoría de las dietas de adelgazamiento a base de alimentos sólidos.

VENCER LA ADICCIÓN A LA COMIDA

La cura a base de jugos y bebidas saludables da muy buenos resultados cuando existe adicción a la comida o bulimia.

La adicción a la comida o bulimia es una causa frecuente de sobrepeso y de obesidad, y es necesario identificarla para que la cura de adelgazamiento a base de jugos y otras bebidas saludables tenga éxito.

CARACTERÍSTICAS DE LA ADICCIÓN A LA COMIDA

Resulta complicado definir la adición a la comida, pues todos necesitamos comer a diario. ¿Dónde se halla el límite entre comer para satisfacer las necesidades fisiológicas y la verdadera adicción a la comida? He aquí algunas características del adicto a la comida:

- Come de forma compulsiva, es decir, sin sentirse capaz de detener la ingesta de alimentos, aun hallándose físicamente saciado. Es el típico caso del que empieza una tableta de chocolate y no deja de comer trozos hasta que la termina.
- Come sin realmente necesitarlo, movido en muchos casos por la ansiedad.
- Come principalmente ciertos alimentos o productos que despiertan un deseo irrefrenable de consumirlos, aun sin tener hambre física:
  - Dulces a base de azúcar refinado añadido: galletas, pasteles, masas.
  - Productos altos en grasa y sal, como ciertos aperitivos salados (*snacks*).

La comida puede ser como una droga
Estudios realizados sobre el cerebro muestran que las reacciones que se producen en el cerebro en un adicto a la comida son similares a las que ocurren en un adicto a las drogas.

- Chocolate.
- Productos elaborados ricos en grasa saturada, como los que abundan en la llamada comida rápida.

• Por el contrario, el adicto a la comida raramente siente una atracción irresistible por:
- Las frutas y hortalizas, aunque contengan azúcar de forma natural.
- Los alimentos crudos: Es típico el caso de las nueces o almendras, que crudos no despiertan adicción, y en cambio tostadas o fritas y con sal hacen que algunas personas las coman en grandes cantidades sin poder controlar su ingesta.

Superando la adicción a la comida

Tratar o combatir la adicción a la comida no resulta nada fácil pues, a diferencia de muchas drogas, los productos causantes de adicción se hallan normalmente disponibles a todas horas y sin restricciones. La psicoterapia y los psicofármacos pueden ser necesarios en algunos casos, pero vale la pena intentar antes con una terapia más sencilla: la cura de adelgazamiento a base de jugos y otras bebidas saludables.

Por qué la cura de jugos resulta útil contra la adicción a la comida

- Todos sus ingredientes son crudos y no procesados, por lo tanto no causantes de adicción.
- Al no tener que comer, sino solamente beber, la cura de jugos rompe con la necesidad de ingerir alimentos sólidos, como son la mayoría de los causantes de adicción.
- Rompe con las oscilaciones bruscas del nivel de glucosa en la sangre, pasando en poco tiempo de la hiperglucemia a la hipoglucemia asociadas generalmente a un consumo excesivo de productos refinados a base de harina y azúcar blancos.
- Logra perder peso, lo cual resulta favorable para la mayoría de los adictos a la comida.

Ayuno completo

El ayuno completo a base de agua puede resultar también eficaz contra la adicción a la comida, pero suele ir seguido de un efecto rebote en el que, después de terminado el ayuno, se consume una cantidad mayor aún de alimentos. Este efecto rebote ocurre menos frecuentemente tras la cura de jugos.



Un vaso de jugo de pomelo antes de comer
El pomelo tomado antes de cada comida principal hace que se ingieran menos calorías, ayuda a eliminar grasa corporal, reduce el colesterol LDL (nocivo) y los triglicéridos y previene las enfermedades cardiovasculares.

Tipos de bebidas a utilizar

Todos los jugos y bebidas ayudan a perder peso, pero estos destacan por sus propiedades.

Sustituir cualquier comida sólida por una bebida saludable ya favorece la pérdida de peso. Pero el efecto adelgazante es más notable cuando se toman determinadas bebidas que destacan por sus propiedades saciantes, «quema-grasa» (termogénicas), depurativas o diuréticas.



Bebidas saciantes

Son saciantes las bebidas que una vez ingeridas producen sensación de saciedad en el estómago, reduciendo así el deseo por tomar más alimentos.

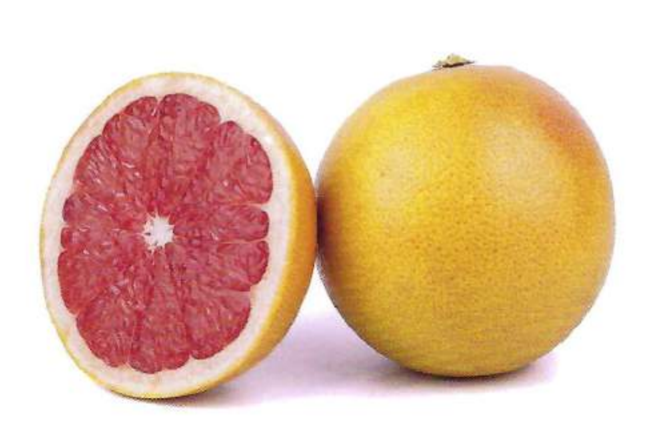
Ejemplos de bebidas saciantes:

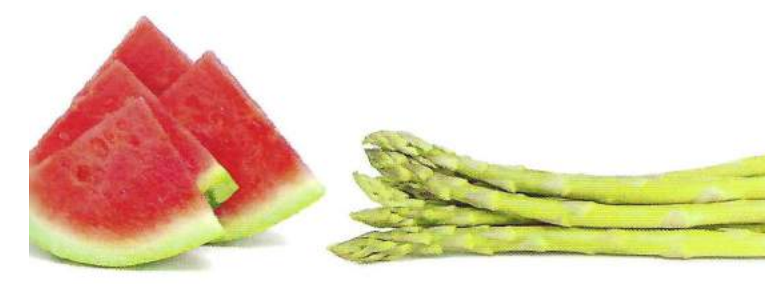
- «Agua de chía» (ver pág. 178).
- «Jugo de naranja con baobab» (ver pág. 204).
- «Fibra a lo grande» (ver pág. 132).

Bebidas «quema-grasa»

Son bebidas que favorecen la producción de calor corporal (termogénesis) y con ello la combustión de grasa de depósito. Estas son algunas de ellas:

- «Jugo de pomelo (toronja)» (ver pág. 98).
- «Jugo de la manzana de cajú o marañón» (ver pág. 305).
- «Jugo de caigua» (ver pág. 305).
- «Té rooibos o té rojo» (ver pág. 306).
- «Agua de Jamaica» (ver pág. 86).
- «Aceite de coco» (ver pág. 307).





BEBIDAS DIURÉTICAS

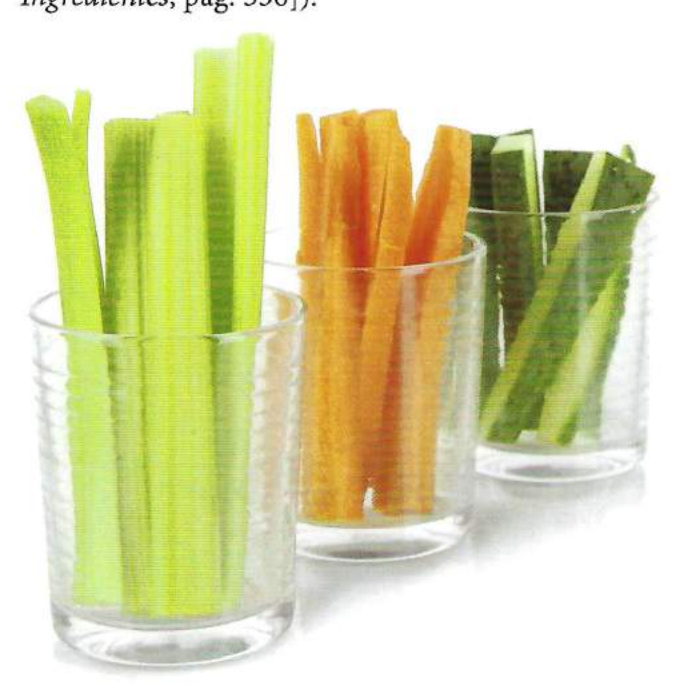
Son bebidas que hacen orinar mayor volumen de líquido del que se ha ingerido, con lo que el resultado es una pérdida de líquidos corporales y, por lo tanto, de peso.

La mayor parte de las bebidas que contienen apio, sandía, espárrago o perejil tienen efecto diurético (ver *Índice de Ingredientes*, pág. 336).

BEBIDAS DEPURATIVAS (PÁG. 226)

Son bebidas que favorecen la eliminación de toxinas y sustancias de desecho a través de los riñones, lo que contribuye a acelerar el metabolismo y a perder peso.

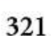
Todas las frutas y hortalizas son depurativas, pero de forma especial la mayor parte de las bebidas que contienen zanahoria, apio, limón, pepino, espinacas, hinojo o piña (ananás, [ver *Índice de Ingredientes*, pág. 336]).



BEBIDAS A EVITAR ESPECIALMENTE DURANTE LA CURA

- **Bebidas con azúcar** refinado añadido o con **edulcorantes artificiales** como sodas y refrescos: El azúcar refinado o blanco aporta «calorías vacías», es decir, energía sin vitaminas, minerales, fibra ni antioxidantes. Estas «calorías vacías» se convierten fácilmente en grasa de depósito. Por otra parte, los edulcorantes artificiales no aportan calorías, pero aumentan el apetito.
- **Cualquier tipo de bebida alcohólica**: El alcohol aporta calorías a la dieta, unas siete por cada gramo, algo menos que las grasas (nueve calorías por gramo). Un solo vaso de vino o una jarra de cerveza tienen unas 200 calorías. Además, el alcohol altera el funcionamiento del hígado dificultando la eliminación de toxinas y residuos, lo que favorece la obesidad.





Cura de adelgazamiento

Bajar de peso en tres días

Una forma de perder peso en poco tiempo. Opcionalmente, se pueden hacer dos días o uno solo de cura.

Aunque en general no resulta recomendable perder peso de forma rápida, existen ocasiones en las que puede ser necesaria una reducción acelerada de la masa corporal. La pérdida rápida de peso puede tener un efecto psicológico en la persona que no consigue adelgazar de ninguna forma, y que se desanima ante la falta de resultados.

La cura de adelgazamiento de tres días contribuye a levantar el ánimo al comprobar que la pérdida de peso es posible.

El secreto del éxito está en mantener o incluso reducir el peso alcanzado después de los tres días. Hay que evitar los atracones una vez terminada la cura con el fin de que no se produzca un efecto de «baja y sube», también llamado «yo-yo», que predispone a trastornos metabólicos y a una mayor ganancia de peso (ver el apartado *Qué comer al terminar la cura de adelgazamiento*, pág. 315).

Comida sólida opcional

Si la cura de adelgazamiento a base de bebidas resulta excesivamente restrictiva, se pueden añadir algunos alimentos sólidos, tomados siempre después de la bebida adelgazante.

Los alimentos sólidos que mejor se adaptan a la cura son los siguientes (ver pág. 312).

- Ensaladas.
- Frutas.
- Semillas y nueces.
- Germinados (brotes) de cereales o de legumbres.
- Pan dextrinado o doblemente horneado.

Otras bebidas durante la cura

Durante el tiempo que dure la cura se pueden beber libremente cualesquiera de estas bebidas, además de las indicadas para cada día:

- Agua, sola o con jugo de limón (ver pág. 244).
- «Jugo de pomelo (toronja)» (ver pág. 98).
- «Agua de chía» (ver pág. 178).
- «Jugo de la manzana de cajú o marañón» (ver pág. 305).
- «Agua de tuna» (ver pág. 74).
- «Agua de Jamaica» (ver pág. 86).
- Jugos adelgazantes (ver pág. 296).
  - de pepino,
  - de apio,
  - de piña (ananás),
  - de manzana o de pera.
- Infusiones (ver pág. 306).



Menú primer día

Desayuno

Licuado (batido) **Dulce despertar** (pág. 158)



- Ingredientes: fresas (frutillas), mango, jugo de limón, vainilla y melaza.
- 115 calorías por porción de 250 ml.

Media mañana



Jugo **Agua va** (pág. 148)

- Ingredientes: zanahorias, pepino, apio, perejil y jugo de limón.
- 81 calorías por porción de 250 ml.



Almuerzo

Licuado (batido)
Fibra a lo grande (pág. 132)

- Ingredientes: ciruelas, dátiles, plátano (banana), semillas de lino (linaza), salvado de trigo y jugo de naranja.
- 200 calorías por porción de 250 ml.

Media tarde

Licuado (batido) **Super *detox*** (pág. 96)



- Ingredientes: zanahorias, manzana, apio y limón.
- 130 calorías por porción de 250 ml.

Cena

Caldo **Depurativo para el hígado** (pág. 121)

- Ingredientes: alcachofas (alcauciles), cebolla y jugo de limón.
- Apenas aporta calorías.

BAJAR DE PESO EN TRES DÍAS (2º Y 3º)

Con esta cura, además de perder peso, se gana en salud.

Menú segundo día

DESAYUNO



Licuado (batido) **Banana exprés** (pág. 78)
- Ingredientes: leche de arroz, plátanos (bananas), mango, germen de trigo y canela.
- 177 calorías por porción de 250 ml.

MEDIA MAÑANA

Jugo **Riñones felices** (pág. 150)
- Ingredientes: sandía, espárragos, apio y melaza.
- 104 calorías por porción de 250 ml.

ALMUERZO

Sopa fría **Gazpacho andaluz** (pág. 84)
- Ingredientes: tomates, pepino, pimiento dulce (morrón), cebolla, pan, ajo, aceite de oliva, sal y jugo de limón.
- 208 calorías por porción de 250 ml.

MEDIA TARDE



Jugo **Alcalinizante total** (pág. 198)
- Ingredientes: espinacas, col (*kale*), hinojo, jugo de piña (ananás) y menta.
- 130 calorías por porción de 250 ml.

CENA



Caldo **Antidiabético** (pág. 189)
- Ingredientes: cebolla, judía verde (chaucha o ejotes) y alcachofa (alcaucil).
- Apenas aporta calorías.

Menú tercer día

Desayuno

Licuado (batido) **Energía verde** (pág. 68)

- Ingredientes: espinacas, plátano (banana), leche de soja y jugo de limón.
- 191 calorías por porción de 250 ml.





Media mañana

Jugo **Piel tersa** (pág. 210)

- Ingredientes: pepino, apio y jugo de piña (ananás).
- 65 calorías por porción de 250 ml.



Almuerzo

Licuado (batido)
Hierro al rojo vivo (pág. 92)

- Ingredientes: remolacha roja (betabel), uvas pasas, anacardos (cajú o marañón) y jugo de limón.
- 227 calorías por porción de 250 ml.



Media tarde

Jugo **Corazón verde** (pág. 90)

- Ingredientes: lima, col y agua de coco.
- 59 calorías por porción de 250 ml.



Cena

Caldo **Depurativo alcalinizante** (pág. 246)

- Ingredientes: cebolla y apio.
- Apenas aporta calorías.



EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS



El estilo de vida contemporáneo está deteriorando cada vez más la salud de las personas. A pesar de contar con más y mejores recursos económicos, hoy millones de seres humanos enfrentan serios problemas en el área sanitaria que son evitables. Por eso, es necesario descubrir el poder medicinal de las bebidas, las cuales, además de deleitarnos con sus exquisitos sabores, favorecen el bienestar del cuerpo y ayudan a combatir y prevenir muchos trastornos.









